Eine Sprache des Mitgefühls

Durch „gewaltfreie Kommunikation“ können unsere Beziehungen und unser Leben bereichert werden

Ein Interview mit Marshall B. Rosenberg

Marshall B. Rosenberg: Unser Training konzentriert sich auf eine Alphabetisierung in Bezug auf Gefühle und Bedürfnisse, die sehr verschieden ist von der, die den meisten Menschen beigebracht wurde. Anstatt eine Sprache des Lebens, eine Sprache von Gefühlen und Bedürfnissen sprechen zu lernen, wurde üblicherweise eine Sprache von Kritik, moralisierenden Beurteilungen, Analysen und Diagnosen gelehrt. Sie haben gelernt zu anderen zu sagen: „Das Problem mit dir ist, ...” und sie haben einen großen Wortschatz dafür, anderen Menschen zu sagen, was mit ihnen nicht in Ordnung ist. Wir meinen, dass jede Art von Sprache, die sich für andere als Kritik anhört, ein tragischer Ausdruck dafür ist, dass die eigenen Bedürfnisse nicht befriedigt werden.

Eine weitere Kommunikationsform, die zu Gewalttätigkeit beiträgt und Mitgefühl nur schwer möglich macht, ist jede Art von Sprache, die keine Wahl lässt. Sprache des „zu Habens, Sollens, Müssens und nicht Könnens”.

Die gewaltfreie Kommunikation sagt: Werde gut darin, zwei Dinge auszudrücken: Was in dir los ist und was dein Leben schöner machen würde. Lerne nur dies zu sagen, ohne Kritik und ohne Forderungen. Sag´ einfach nur, was in dir lebendig ist, in anderen Worten, wie es dir geht, und was dein Leben wunderbar machen würde. Und egal, was andere sagen, höre nur, was in ihnen lebendig ist und was ihr Leben wunderbar machen würde.

Was verstehen Sie unter Gewalttätigkeit?

Für die meisten Menschen bedeutet Gewalttätigkeit zu versuchen, jemanden körperlich zu verletzen. Für uns bedeutet Gewalttätigkeit auch jegliche Machtausübung auf andere Menschen, es bedeutet, sie zu zwingen zu versuchen, bestimmte Dinge zu tun. Dazu würde jegliche Anwendung von Bestrafung, Belohnung, Schuldzuweisung, Beschämung und Verpflichtung gehören. Gewalttätigkeit in diesem weiteren Sinne beinhaltet jede Anwendung von Druck, mit dem wir Menschen zwingen, etwas zu tun. Zu Gewalttätigkeit gehört auch jedes System, das Menschen diskriminiert und gleichen Zugang zu Ressourcen und Gerechtigkeit für alle Menschen verhindert.

Mit dieser Definition könnten viele Aspekte unserer Unternehmenskultur, unserer Erziehung, des Sportes und der formalen Ausbildung als gewalttätig betrachtet werden.

John Holt hat ein Buch über Erziehung geschrieben. Es trägt den Titel „Wie Kinder versagen”. Ich lernte John zu seinen Lebzeiten kennen und wir arbeiteten manchmal zusammen. Er sagte: „Wenn wir Kindern das Sprechen beibringen würden, würden sie es nie lernen.” Wir benützen weder Belohnung noch Strafe, um Kinder das Sprechen zu lehren. Sie lernen es, weil es ihr Leben bereichert und ihnen Möglichkeiten eröffnet. Warum sollten wir jemals irgendjemandem etwas beibringen wollen, wenn nicht aus diesem Grund? Und wenn es das Leben bereichert, dann braucht man keine Strafen und Belohnungen.

Kinder lernen sprechen, weil es ihr Leben bereichert und ihnen Möglichkeiten eröffnet. Warum sollten wir jemals jemandem etwas beibringen wollen, wenn nicht aus diesem Grund?

Michael Katz schrieb das Buch „Schicht, Bürokratie und die Schulen”. Eine der politischen Funktionen von Schulen besteht darin, Menschen darin zu trainieren, für äußerliche Belohnungen zu arbeiten. Das Wirtschaftssystem braucht Arbeiter, die Dinge tun, die das Leben vielleicht nicht reicher machen und sogar die Umwelt verschmutzen können. Es benötigt gefügige Arbeiter, um sich selbst aufrechtzuerhalten. Schulen tun das, indem sie junge Menschen glauben machen, dass das Ziel darin besteht, gute Noten zu bekommen, also für äußerliche Belohnungen zu arbeiten.

John Holt half mir zu erkennen, dass die Lernumgebung, also die Struktur selbst, so aufgebaut ist, dass sie die Mehrheit der Kinder daran hindert, erfolgreich zu sein. Er half mir zu sehen, dass die Struktur das Problem ist und nicht die Kinder.

Meinen Sie das, wenn Sie sagen, dass die meisten Schulen inhärent gewalttätig sind?

Ja, da ist große Gewalttätigkeit vorhanden. Laut Michael Katz und anderen Forschern wurden Schulen dazu entworfen, Menschen auf ein Leben innerhalb eines sie beherrschenden Systems vorzubereiten, bei

dem wenige Menschen von den Mühen vieler profitieren. Seit dem Beginn der öffentlichen Erziehung in den USA existieren dort immer die gleichen Probleme. Circa alle zwanzig Jahre kommen neue Reformer mit neuen Ideen, um sie zu lösen. Sie tragen ihre Erziehungsideen gegen großen Widerstand in die Schulen. Hinsichtlich der Bildungsstandards sind sie sehr erfolgreich. Die Kinder lernen mehr. Das Lernen macht ihnen mehr Spass. Und innerhalb von fünf Jahren sind die Reformprogramme verschwunden. Warum?

Weil die Schulen nie zum Zwecke der Bildung gegründet worden sind. Sie wurden gegründet, um ein Wirtschaftssystem aufrechtzuerhalten, das von den Menschen verlangt, dass sie für äußerliche Belohnungen arbeiten und nicht dafür, dass die Menschen über den Wert dessen, was sie tun, nachdenken. Eines der Dinge, das ich beim Fortgeschrittenenstudium entdeckte, war, wie gefährlich es ist, Psychologie getrennt von sozialen Strukturen zu betrachten und zu glauben, dass Leiden nur dadurch entstünde, dass mit den Menschen etwas nicht stimmt. Deshalb habe ich in unsere Ausbildung Methoden eingebaut, mit denen wir uns von dem frei machen, was wir von diesen unterdrückenden Strukturen verinnerlicht haben, die uns aber auch zeigen, wie wir Strukturen der Dominanz in Strukturen umwandeln, die dem Leben dienen.

Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet vier grundlegende Schritte. Welche sind das?

Von den vier Komponenten, die wir lehren, beantworten drei die Frage nach dem, was in dir lebendig ist. Bei einer geht es um das, worauf du reagierst. Was macht das Leben wunderbar und was nicht? Es ist sehr wichtig, das ganz klarzustellen, es genau auszudrücken. Wir nennen das „Beobachtung". Kannst du eine klare Beobachtung machen, ohne eine Diagnose oder Bewertung hereinzubringen? Als Nächstes geht es darum, was du hinsichtlich dessen, was du beobachtest, fühlst und welche Bedürfnisse mit deinen Gefühlen verbunden sind. Bei der Beobachtung geht es um das, was die Menschen tun. Wie fühlst du dich dabei? Welche Bedürfnisse hast du in diesem Zusammenhang? Und schließlich: Was würde das Leben schöner machen? Stelle eine klare Bitte! Von wem hättest du gerne, dass er was tut, um deine Bedürfnisse zu erfüllen? Der andere Teil des Prozesses besteht darin, die gleichen Informationen von anderen zurückzubekommen, unabhängig davon, wie sie kommunizieren.

In dieser Hinsicht zeigen wir den Menschen, wie sie jede Botschaft, die sie erhalten, in das übersetzen können, was die anderen fühlen, benötigen und erbitten könnten.

Warum ist das nicht die Grundlage all unserer Kommunikation?

Das Erste, was die Leute sagen, ist, dass das einfach ist. Das nächste, was sie sagen, ist, wie schwierig das ist. Der Prozess ist einfach. Es geht darum, wie es dir geht und was dein Leben schöner machen würde. Einfache, grundlegende Fragen, aber aus politischen und historischen Gründen ist uns nicht beigebracht worden, sie zu beantworten. Es wurde uns systematisch beigebracht, auf Arten zu kommunizieren, die das verhindern. Wenn Menschen diese Fragen beantworten können, was in ihnen lebendig ist und was ihr Leben schöner machen würde, dann geben sie keine guten Sklaven ab. Sie taugen dann nicht als blinde Arbeiter in Systemen, die Menschen unterdrücken. In keiner Dominanzstruktur, sei es in einer Regierung oder einem Geschäft, will man Menschen, die wissen, wie sie sich fühlen und was das Leben schöner machen würde. Wir leben in Systemen, die nicht wollen, dass wir das herausfinden.

Wenn Menschen diese Fragen beantworten können, was in ihnen lebendig ist und was ihr Leben schöner machen würde, dann geben sie keine guten Sklaven ab. Wir leben in Systemen, die nicht wollen, dass wir das herausfinden.

Wie können wir in einer Welt, die auf hierarchischen, unterdrückenden Strukturen beruht, funktionieren, ohne von ihr beherrscht zu werden?

Es ist natürlich sehr schwierig in Harmonie mit menschlichen Werten zu leben und in Institutionen zu funktionieren, die diese Werte nicht unterstützen. Deshalb versuchen wir das bei unserer Ausbildung anzusprechen. Wir versuchen den Menschen Erfahrung darin zu vermitteln, wie sie mit dem Leben, ihrem eigenen und dem von andern, verbunden bleiben können, selbst unter herausfordernden Umständen, wenn das System selbst die Menschen ermutigt, sich auf konkurrierende, brutale Weise zu verhalten. Bis wir die Strukturen umformen können, müssen wir ihnen ihre Macht nehmen, um uns selbst ändern zu können. Achten Sie darauf, auf welche Weise Sie mit dem Einzelnen in Verbindung treten. Wählen Sie diese Art der Verbindung bewusst aus. Hören Sie nur die Bedürfnisse der Menschen und verfangen Sie sich nicht in der Rhetorik, dem Pomp und den Umständen.

Sagen Sie, dass es nicht wichtig ist, was die Person sagt? Soll man gewisse Wellenlängen ausblenden und nur das hören, was den momentanen Zustand der Person wiedergibt?

Zu Beginn, ja. Wir verwenden ein paar Bilder, um den Menschen zu helfen, nur das zu tun. Wir sprechen von einer anderen Art von Ohren, die

wir aufsetzen. Wir nennen es „Ohren des Lebens" aufsetzen, Ohren, die uns mit dem Leben verbinden. Und wir zeigen den Menschen, dass man diese Wahl jeden Moment hat. Welche Ohren man auswählt bestimmt, in was für einer Welt man in diesem Moment lebt, ob in einer Welt des Lebens oder in einer Welt der Entmenschlichung. Meistens tragen wir „Entmenschlichungsohren", wenn uns jemand beschimpft, z.B. dumm nennt. Wenn diese „Entmenschlichungsohren" nach innen gerichtet sind, dann wird uns diese Behauptung entmenschlichen. Wie? Wir hören sie und nehmen sie persönlich. Wir glauben sie. Das ist es, was ich mit „Entmenschlichungsohren" meine. Und wenn wir die Ohren nach außen richten, entmenschlichen wir den anderen, indem wir uns fragen, was mit ihm nicht in Ordnung ist, dass er das tut.

Wir zeigen den Menschen, wie sie an einem Arbeitsplatz voller Freude zusammenarbeiten können. Wir zeigen ihnen, wie man Dominanzstrukturen, hierarchische Strukturen, in Arbeitsgemeinschaften umwandelt, in denen die Menschen eine Vision teilen, wie sie zum Leben beitragen können. Und wir finden es aufregend, wie viele Menschen auf der ganzen Welt viel Energie dafür aufbringen, um dies zu verwirklichen. Wir gehen in neue Bereiche und finden Menschen vor, die sehen möchten, ob es so funktioniert, wie ich es sage. Unsere Programme gibt es jetzt in ungefähr 30 Ländern. Wir leisten viel Arbeit an Schulen zusammen mit den Eltern, wir arbeiten mit der Polizei, dem Militär, medizinischem Personal und Firmen. Es ist erstaunlich, wie effektiv dieser einfache, kleine Prozess ist. Er ist einfach im Hinblick auf seine Struktur; er ist nicht sehr kompliziert, aber er erfordert einen ziemlich großen Paradigmenwechsel bei den eigenen Werten.

Die Menschen können ihr Denken und ihre Kommunikation verändern. Sie können sich selbst viel respektvoller behandeln und aus ihren Begrenzungen lernen, ohne sich selbst zu hassen.

Können Sie den Paradigmenwechsel beschreiben?

Im Wesentlichen geht es um eine Veränderung, die die Menschen den Unterschied zwischen moralistischen und bedürfniserfüllenden Beurteilungen erkennen lässt. Moralistische Beurteilungen sind diejenigen, die auf einer altmodischen Theologie aufbauen, welche davon ausgeht, dass die Menschen sehr faul, böse und gewalttätig sind. Deshalb besteht der korrigierende Prozess in Buße. Man muss bewirken, dass sich die Menschen selbst hassen für das, was sie getan haben, und dass sie glauben, dass sie es verdienen, für das, was sie gemacht haben, zu leiden. Der Paradigmenwechsel bewegt sich hiervon weg hin zu einer Beurteilung, ob die Dinge dem Leben dienen oder nicht. Und wenn sie es nicht tun, dann geht es darum, die Qualität von Verbindung zwischen den Menschen herzustellen, die ihnen hilft, es zu genießen, zum gegenseitigen Wohlbefinden beizutragen.

Welche Art von Veränderung würden Sie gerne bei Menschen sehen, die sich mit Ihrem Prozess befassen? Was erhoffen Sie?

Die Menschen können ihr Denken und ihre Kommunikation verändern. Sie können sich selbst viel respektvoller behandeln und aus ihren Begrenzungen lernen, ohne sich selbst zu hassen. Wir bringen den Menschen bei, wie das geht. Wir zeigen den Menschen einen Prozess, der ihnen helfen kann, zu den ihnen nahe stehenden Personen auf eine Weise in Beziehung zu treten, die es ihnen vielleicht erlaubt, größere Intimität zu genießen, einander mit mehr Freude etwas zu geben und sich nicht darin zu verstricken, Dinge aus Gefühlen von Pflicht, Schuld, Beschämung und anderen, die intime Beziehungen zerstören, zu tun.

Welcher Gedanke oder welches Konzept ist für die Menschen am schwersten zu verstehen und anzuwenden?

Die Erfordernis, dass man seine Bedürfnisse auszudrücken lernt: welche Bedürfnisse zu einem gegebenen Moment in einem lebendig sind, welche erfüllt werden und welche nicht. Das ist für uns sehr schwierig. Man hat uns beigebracht, dass Bedürfnisse zu haben bedeutet, bedürftig, egoistisch und schwach zu sein. Man hat Frauen glauben gelehrt, dass eine liebende Frau zu sein bedeutet, keine Bedürfnisse zu haben. Eine Frau hat ihre Bedürfnisse zu opfern, um sich um ihre Familie zu kümmern. Um ein mutiger Mann zu sein, hat ein Mann keine Bedürfnisse zu haben. Er ist bereit, sein Leben für den König zu opfern. Bedürfnisse sind nicht wichtig. Wichtig ist Gehorsam Autoritäten gegenüber. Das ist wichtig.

Mit diesem Hintergrund und dieser Geschichte ist uns eine Sprache beigebracht worden, die uns nicht lehrt auszudrücken, wie es uns geht. Sie lehrt uns, darüber bekümmert zu sein, wer wir in den Augen von Autoritäten sind. Was werden sie von mir denken? Werden sie denken, dass ich dumm bin? Werden sie denken, dass ich kompetent bin? Wenn wir von solchen Gedanken besetzt sind, dann fällt es uns schwer auf das zu antworten, was eine einfache Frage zu sein scheint, die in allen Kulturen der Welt gestellt wird: „Wie geht es dir?"

Es ist eine Art zu fragen: „Was ist in dir lebendig?" Es ist eine kritische Frage. Obwohl sie in vielen Kulturen gestellt wird, wissen die Menschen

nicht, wie sie darauf antworten sollen, weil sie nicht in einer Kultur erzogen worden sind, der es etwas bedeutet, wie es einem geht.

Die notwendige Veränderung erfordert, dass man in der Lage ist zu sagen, wie es einem in diesem Moment geht und was die Bedürfnisse hinter den eigenen Gefühlen sind. Wenn wir diese Frage hochgebildeten Menschen stellen, können sie sie nicht beantworten. Frage sie, wie sie sich fühlen und sie sagen: „Ich fühle, dass das falsch ist." „Falsch" ist kein Gefühl. „Falsch" ist ein Gedanke. Also fragen wir sie noch einmal: „Wie fühlst du dich?" „Also, wenn jemand so etwas macht, habe ich das Gefühl, dass es ein Beweis für eine Persönlichkeitsstörung ist." „Ich drücke mich immer noch nicht klar genug aus. Wie fühlst du dich?" „Also, ich habe keine Gefühle dabei." Und die Person lügt nicht. Wenn unser Geist so geformt worden ist, uns Sorgen darüber zu machen, was die Menschen über uns denken, dann verlieren wir die Verbindung zu dem, was in uns lebendig ist.

Wir lehren die Menschen, die Beurteilungen, die ihnen beigebracht worden sind, als Fenster zu ihrer Seele bzw. zu ihrem Herzen zu benutzen und hinter die Beurteilungen auf die Bedürfnisse, die hinter den Gefühlen liegen, zu schauen. Es ist, als ob wir sie eine zweite Sprache lehren. Aber eigentlich ist es mehr ein Zurückkommen zu unserer ersten Sprache. Als Kind hatten wir Kontakt zu unserem Herzen, wie ich schon gesagt habe. Wir teilten das mit, was in uns lebendig war, gleichgültig ob Schmerz oder Vergnügen, und wir taten es sehr direkt.

Als Kind hatten wir Kontakt zu unserem Herzen. Wir teilten das mit, was in uns lebendig war, gleichgültig ob Schmerz oder Vergnügen, und wir taten es sehr direkt.

Ich entdeckte, dass es zwei Arten von Lächeln gibt, das Lächeln von Menschen, denen es Freude macht, auf irgendeine Weise zu dienen, und das Lächeln jener Menschen, die das Leiden anderer genießen

Gibt es Erlebnisse in Ihrer Kindheit, die zu einigen Ihrer jetzigen Einsichten führten?

Meine Familie zog 1943 nach Detroit, als dort gerade die Rassenunruhen begannen. Wir kamen aus dem Süden, wie es zu der Zeit viele Menschen taten, um Jobs in der Kriegsindustrie von Detroit zu bekommen. Im Süden waren Schwarze und Weiße getrennt. Als sie nach Detroit kamen, lebten sie im selben Viertel. Es war ein zum Explodieren bereites Pulverfass. 1943 hatten wir die zweitschlimmsten Rassenunruhen in den USA. In drei Tagen wurden ungefähr 33 Menschen getötet. Das war meine erste Berührung mit dieser Art von Gewalttätigkeit. Ich erkannte, dass dies eine Welt ist, in der man nur wegen seiner Hautfarbe verletzt werden kann. Dann wurde ziemlich viel Gewalt auf mich gerichtet, weil ich jüdisch war. In diesem Viertel gab es Gewalt gegen jeden, der anders war.

Es war Angst einjagend und deprimierend, sich nie sicher zu fühlen und sich fragen zu müssen, wie man von der Schule nach Hause kommen würde, ohne geschlagen oder gedemütigt zu werden. Meine Familie, von der einige Mitglieder aus Europa gekommen waren, tat ihr Bestes, damit ich mich besser fühlte. Sie pflegten zu sagen: „Sei froh, dass wir hier sind. Wenn wir jetzt in Deutschland leben würden, wärst du tot." Das gab mir kein besonders großes Gefühl von Sicherheit in Bezug auf diese Welt. Die Mitglieder meiner Familie sagten zu mir das, was die Menschen sehr häufig unter solchen Umständen sagen: „Schlag sie zuerst, dann lassen sie dich in Ruhe."

Hat irgendetwas zu der damaligen Zeit eine besonders starke Wirkung auf Sie gehabt?

Ich entdeckte, dass es zwei Arten von Lächeln gibt. Die eine Art fand sich in den Gesichtern der Menschen, die zuschauten, wie ich von einer Gruppe verprügelt wurde. So Angst einjagend das Geschlagenwerden war, so erinnere ich mich daran, dennoch aufgeblickt zu haben und gesehen zu haben, wie die Beobachtenden es genossen: wie sie es genossen zuzuschauen, wie ich verletzt und gedemütigt wurde, weil ich ein Jude war. Als ich nach Hause kam, sah ich eine andere Art von Lächeln. Meine Großmutter war gelähmt. Wir waren so arm, dass meine Mutter sie in unserem Esszimmer pflegte. Und mein Onkel kam jeden Abend herüber, um meiner Mutter zu helfen, meine Großmutter zu versorgen. Während er meine Großmutter sauber machte, was mir als Kind als eine schreckliche Arbeit erschien, sah ich ihn die ganze Zeit dabei lächeln, mit einem herrlichen Lächeln!

Es gibt also diese beiden Arten von Lächeln auf der Welt. Da gibt es die Menschen wie meinen Onkel, denen es Freude macht, auf irgendeine Weise zu dienen, und dann gibt es da die andere Art des Lächelns jener Menschen, die das Leiden anderer genießen. Das rief die Frage in meinem Geist wach: Wie ist das möglich? Warum bereitet es manchen Menschen Freude, zum Wohlbefinden anderer Menschen beizutragen, und

andere wollen, dass wieder andere leiden. Ich bin überzeugt davon, dass es nichts gibt, was die Menschen mehr mögen, als zu ihrem gegenseitigen Wohlbefinden beizutragen. Ich entdeckte, dass mein Onkel unsere wahre Natur ausdrückte. Und die andere Art des Lächelns, die Art, die uns lehrt, den Schmerz anderer zu genießen, bekommen wir durch die Erziehung, eine Erziehung, die von Dominanzsystemen übrig geblieben ist, von Systemen, in denen wenige Menschen viele dominieren. Die Geschichte hat uns beigebracht, in Bahnen zu denken, die diese Systeme und ihre Gewalttätigkeit unterstützen.

Was verstehen Sie unter „uns in Denkweisen erziehen, die Gewalttätigkeit unterstützen"?

Ich spreche über die Weise, in der wir von der Familie und der Kirche erzogen werden. Viele Jahrhunderte lang haben die Kirche und durch die Kirche die Familien und die öffentlichen Institutionen die Menschen so konditioniert, dass sie denken, dass Menschen von Grund auf böse sind und dass das Rezept zu ihrer Korrektur Buße ist. Man musste bewirken, dass es den Menschen Leid tut, was sie getan haben. Das hat Bestrafung, Schuldzuweisung und Beschämung gerechtfertigt. Diese Art zu denken und seine Sprache tragen zu Gewalttätigkeit bei.

Tag für Tag werde ich mir dessen noch mehr bewusst, dass es unserer Natur entspricht, zum gegenseitigen Wohlbefinden beizutragen

Wie könnte eine Art zu sehen, zu denken und sich auszudrücken aussehen, die nicht zu Gewalttätigkeit beiträgt?

Es ist für Menschen natürlicher, zum gegenseitigen Wohlbefinden beizutragen. Es entspricht unserer Natur. Das ist sehr sonderbar für viele Menschen, die auf das ansprechen, was uns Jahrhunderte lang beigebracht worden ist, nämlich dass die Menschen böse, wie Tiere, egoistisch und gewalttätig sind. Sie sagen, schau dich um, du musst naiv sein. Aber Tag für Tag werde ich mir dessen noch mehr bewusst, dass es unserer Natur entspricht, es zu genießen, zum gegenseitigen Wohlbefinden beizutragen. Nichts tun die Menschen lieber als zum Wohlbefinden anderer beizutragen, vorausgesetzt, man versucht nicht, das durch Druck von ihnen zu bekommen. Man verlangt es nicht von ihnen. Man versucht sie nicht zu zwingen zu geben. Wenn man das tust, dann könnten uns eben diese Menschen, die uns gerne etwas geben würden, verletzen wollen.

Wann haben Sie diese Verbindung zwischen Sprache und Gewalttätigkeit entdeckt?

Gegen Ende meines Studiums erkannte ich die Begrenzungen eines Faches, bei dem es um Psychopathologie ging, speziell da das Gebiet so sehr mit Werturteilen vermischt war. Ich machte daraufhin einen Paukkurs in vergleichender Religionswissenschaft. Die Religionen versuchten zu definieren, wie wir sein sollten. Das Wort „Liebe" war in ihnen allen zentral. Ich wollte die Liebe, über die sie alle sprachen, verstehen und entdeckte, dass es eine gewisse Art miteinander in Verbindung zu treten war. Zwei Qualitäten schienen vorhanden zu sein, wenn sich Menschen wie wahre Menschen benahmen. Sie waren dann ehrlich, ohne zu kritisieren und sich zu beleidigen. Ihre Ehrlichkeit kam von Herzen. Und außerdem war da eine gewisse Qualität von Verständnis vorhanden. Nicht eines mentalen Verständnisses, sondern eines Verständnisses, das Präsenz, die vollkommene Achtsamkeit auf eine andere Person oder Empathie beinhaltet. Diese beiden Dinge waren sehr wichtig, diese Ehrlichkeit und diese Empathie. Aber wie bringen wir sie hervor? An diesem Punkt habe ich etwas über die Bedeutung von Sprache gelernt. Wenn unser Kopf angefüllt ist mit bestimmten Arten von Sprache und einer bestimmten Art zu denken, wird es sehr schwierig, auf die von mir als wichtig erkannte Weise ehrlich zu sein, sehr schwierig, empathisch zu sein und die andere Person zu verstehen. Ich begann die Sprach- und Kommunikationsmuster zu identifizieren, die dieser Qualität von Verbindung in die Quere kamen.

Sind hier vielleicht zwei verschiedene Systeme im Spiel? Das Eine ist vollkommen nonverbal. Das Bonding zwischen einer Mutter und ihrem Baby erfordert z.B. überhaupt keine gesprochene Sprache. Empathie ist vielleicht in allererster Linie nonverbal. Denken und Sprache scheinen einer anderen Ordnung von Erfahrung anzugehören. Ich frage mich, ob unser Sprachgebrauch und das, was wir Denken nennen, unser direktes, unmittelbares Verständnis dessen, was Sie Empathie und Verständnis nennen, vernebelt.

Die Qualität von Verbindung, von der ich spreche, kann ganz klar vollkommen ohne Worte stattfinden. Es gibt auch Zeiten, zu denen Worte sehr hilfreich sein können. Aber wenn Sie auf die gleiche Art wie ich erzogen worden sind, dann machen Worte es sehr schwer, diese Qualität von Verbindung zu schaffen. Diese Qualität kann ohne Worte aufrechterhalten werden. Manche Worte können helfen und andere sind hinderlich.

Reden wir über Sprache.

Als wir drei Monate alt waren und es drei Uhr morgens war, sind wir nicht aufgewacht und haben zu unseren Eltern gesagt: „Eltern, wie könnt ihr so unsensibel sein? Ich habe schon seit vier Stunden nichts gegessen. Hebt euren faulen Hintern aus dem Bett und füttert mich." Wenn wir so kommuniziert hätten, wären wir verhungert. Wir lernten diese Art von gewalttätiger Kommu-

nikation erst, als wir erzogen wurden. Wie kommunizierten wir als Kind? Wir lenkten die Aufmerksamkeit der Menschen auf unsere Gefühle und Bedürfnisse. Wenn wir Schmerz empfanden, weil unsere Bedürfnisse nicht erfüllt wurden, machten wir die Menschen darauf aufmerksam. Das ist eine natürliche Form der Kommunikation. Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt wurden und wir uns wohl fühlten, zeigten wir das nonverbal durch unser Lächeln. In unserer Ausbildung lernen die Menschen, wie man das mit Worten macht: Wie man sehr klar kundtut, wenn die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt werden, was für Gefühle man hat, um was man andere bittet und wie man es feiert, wenn die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden, indem man klar zum Ausdruck bringt, was man jetzt gerade für Gefühle hat und welche Bedürfnisse erfüllt werden.

Wie sieht Ihre Arbeit mit Kindern und Eltern aus?

Ich schlage vor, dass wir die Konzepte „Kinder" und „Eltern" über Bord werfen. Jemanden nur auf diese Art zu sehen, kann ihn schon weniger „menschlich" machen. Ich halte Workshops ab für Eltern und bringe die Hälfte der Eltern in einen Raum und die andere Hälfte von ihnen in einen anderen und lasse sie ein Rollenspiel ausarbeiten. Sie sollen vorhersagen, was der Partner sagen würde, wenn jemand etwas von ihnen ausgeliehen hat und es nicht an den Ort zurückgebracht hat, wo sie es gerne gehabt hätten. Der einen Hälfte der Eltern sage ich, dass die andere Person ihr Nachbar oder ihre Nachbarin ist und der anderen Hälfte, dass es eines ihrer Kinder ist. Wir schreiben ihre Antworten an die Tafel und sagen der anderen Seite nicht, dass da ein Unterschied war. Dann fragen wir, welche Gruppe der anderen Person die größte Liebe und den größten Respekt gezeigt hat. Und alle sind sich jedes Mal einig, dass der Nachbar mehr Liebe und Respekt bekommt. In einer Kultur der Dominierung lernen wir alle möglichen Dinge über Kinder, die es uns erlauben, sie zu „entmenschlichen".

Wir lehren einen Prozess menschlicher Kommunikation, der für alle gleich ist. Es geht darum, klar auszudrücken, wie man sich fühlt und was das Leben schön machen würde und zu hören, wie es der anderen Person geht und was das Leben für sie schön machen würde. Wenn es einen Konflikt gibt, suchen wir nach Möglichkeiten, die Bedürfnisse eines jeden zu erfüllen. So lehren wir die Menschen, wie sie auf ihre Kinder eingehen können, ohne Bestrafung, ohne Belohnung, sondern dadurch, dass sie eine Verbindung herstellen, was wir Dialog nennen.

Wir lehren wir die Menschen, wie sie auf ihre Kinder eingehen können, ohne Bestrafung, ohne Belohnung, sondern dadurch, dass sie eine Verbindung herstellen, was wir Dialog nennen

Dienen scheint zu Ihrer ganzen Struktur zu gehören: Dinge nicht aus Pflicht heraus zu tun, sondern aus der Freude, die es bringt, dem Leben zu dienen.

Niemand hat jemals etwas nur für jemand anderen getan. Alles was wir tun, dient dem Zweck, das Leben für uns selbst so schön zu machen, wie wir nur können. Was das Leben schöner macht als irgendetwas anderes ist beizutragen zum Wohlbefinden anderer Menschen. Wir sprechen von Angefülltsein von sich selbst, davon, Dinge aus der natürlichen Freude heraus zu tun, die sich einstellt, wenn unsere Motivation einzig und allein darin besteht, das Leben anderer zu bereichern. Dieses Tun ist frei von der geringsten Färbung durch Angst oder Strafe, wenn wir eine Sache nicht tun, und frei von Hoffnung auf eine Belohnung, wenn wir etwas tun – einschließlich der Hoffnung, dass einen die Menschen mögen werden – und frei von Gefühlen von Schuld, Scham und Verpflichtung.

Sie sprechen davon, das Leben zu feiern. Was meinen Sie mit feiern?

Menschen besitzen eine enorme Fähigkeit und Kraft, das Leben zu bereichern. Wir können mit Worten zur Freude und Weisheit anderer beitragen. Und wir können Worte benützen, mit denen wir das Leben anderer elendig machen. Unsere Worte sind also sehr machtvoll. Wir können Menschen auf Weisen berühren, die große Freude verursachen und sie sehr nähren und unterstützen. Wir sind Kraftwerke und nichts genießen wir mehr, als diese Macht, die wir besitzen, dazu zu nützen, das Leben anderer zu bereichern. Ist es also nicht wunderbar, dass wir diese Macht besitzen und die Freude erleben können, die sie bringt, wenn wir sie nützen? Das ist ein Grund zum Feiern. Wow! Und je mehr wir das feiern, umso weniger werden wir bereit sein, irgendetwas anderes zu machen.

Das Gespräch führte Michael Mendizza, entnommen von touch the future, www.touch the future.com

Marshall B. Rosenberg ist international bekannt als Konfliktmediator und Gründer des interationalen *Center for Nonviolent Communication* in den USA. In den letzen dreißig Jahren hat er die Gewaltfreie Kommunikation in mehr als 20 Ländern an Ausbilder, Schüler, Studenten, Eltern, Manager, medizinisches u. psychologisches Fachpersonal, Militärs, Friedensaktivisten, Anwälte, Gefangene, Polizisten und Geistliche weitergegeben u.a. auch in Krisengebieten in Afrika, Osteuropa u. dem Mittleren Osten.